



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Уральский медицинский институт»**

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.62 Элективный курс по физической культуре и спорту  
Обязательная часть**

Специальность 31.05.03 Стоматология  
квалификация: врач-стоматолог  
Форма обучения: очная  
**Срок обучения: 5 лет**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета института (протокол № 2 от 18.05.2026 г.) и утверждена приказом ректора № 48 от 18.05.2026 г.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 984.

2) Общая характеристика образовательной программы.

3) Учебный план образовательной программы.

4) Устав и локальные акты Института.

## **1. Общие положения**

### **1.1. Цели и задачи дисциплины**

**1.1.1. Целью освоения учебной дисциплины Элективный курс по физической культуре и спорту является:** содействие развитию способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **1.1.2. Задачи решаемые в ходе освоения программы дисциплины:**

- сформировать знания, умения и навыки использования средств физической культуры для укрепления здоровья, формирования здорового стиля жизни и для поддержания уровня социальной и профессиональной деятельности;

- формирование интереса к использованию средств физической подготовки для поддержания здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности при обучении, для содействия всестороннему развитию личности и отказу от вредных привычек;

- воспитание у обучающихся мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе гигиенической необходимости удовлетворения физиологического уровня двигательной активности;

- сформировать знания, умения и навыки по использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности при работе с населением, при формировании здорового образа жизни и при поддержании уровня профессиональной работоспособности трудоспособного населения;

- формирование элементарных умений воспитания мотивационно-ценностного отношения пациентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

- овладение методами оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, а также самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

- формирование мотивации граждан к поддержанию здоровья.

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Элективный курс по физической культуре и спорту изучается с 1 по 6 семестр и относится к базовой части Блока Б1. Является обязательной дисциплиной.

Для изучения дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Анатомия человека, анатомия головы и шеи; Биологическая химия, биохимия полости рта; Биология с основами генетики.

Изучение дисциплины необходимо для знаний, умений и навыков, формируемых по следующим дисциплинам: Медицинская реабилитация и основы физиотерапии; Общественное здоровье и здравоохранение и успешного прохождения государственной итоговой аттестации.

### **1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,**

**соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Код и наименование компетенции выпускника	Наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), практике
<b>Универсальные компетенции</b>		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-7.1 Применяет здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, в т. ч. за счет планирования рабочего и свободного времени, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки в целях обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные оздоровительные системы физического воспитания по укреплению здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать уровень развития физических качеств и показателей собственного здоровья.</li> <li>– поддерживать здоровый образ жизни, самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>– осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>

		– методами физического самосовершенствования и самовоспитания.
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
ОПК-3. Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ИОПК-3.3 Способен разрабатывать и обосновывать предложения по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом, важность антидопингового образования.</li> <li>– формировать правильное спортивное поведение.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать современные методики, направленные на противодействие применению допинга в спорте.</li> </ul> <p><b>Владеть навыком:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта без допинга.</li> <li>– формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий.</li> </ul>

## 2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

Таблица 1 - Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем (в часах)
Аудиторные занятия (всего)	328
Занятия семинарского типа (всего) (СТ)	328
Итого (часы)	328

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Тематика практических занятий по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту».

Таблица № 2 – Тематика и объем практических занятий по курсу Элективный курс по физической культуре и спорту (развитие выносливости) для обучающихся (328 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	
1.1.	Оценка физической подготовленности в начале и конце семестра	16
1.2.	Оценка функционального состояния в начале и конце семестра	16
2.	Легкая атлетика, в т.ч.:	
2.1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	16
2.2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	16
2.3.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	16
2.4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места	16
2.5.	Развитие выносливости посредством ходьбы и бега	16
3.	Лыжная подготовка, в т.ч.:	
3.1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	16
3.2.	Совершенствование техники одновременных ходов	16
3.3.	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	16
3.4.	Развитие выносливости при передвижении на лыжах	16
4.	Спортивные и подвижные игры, в т.ч.:	
4.1.	Совершенствование техники игры в баскетбол	12
4.2.	Совершенствование техники игры в волейбол	12
4.3.	Совершенствование техники игры в футбол	12
5.	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	
5.1.	Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений	16
5.2.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	16
5.3.	Развитие координационных способностей и ловкости	16
5.4.	Развитие скоростно-силовой выносливости круговым методом	16
5.5.	Развитие выносливости посредством скандинавской ходьбы	16
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, в т.ч.:	
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	18
6.2.	Физические упражнения в режиме рабочего дня клинического психолога	18
<b>Всего:</b>		<b>328</b>

### **3.2. Тематика практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – курс «Адаптивная физическая культура» для обучающихся СМО и лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

Таблица № 3 – Тематика и объем практических занятий по курсу «Адаптивная физическая культура» для обучающихся СМО (328 часов)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Оценка динамики физической и функциональной подготовленности	
1.1.	Определение доступных показателей физической подготовленности в начале и конце семестра	28
1.2.	Оценка функционального состояния организма в начале и конце семестра	28
2.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения, в т.ч.:	
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	28
2.2.	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики	28

3.	Скандинавская ходьба, в т.ч.:	
3.1.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы	36
3.2.	Развитие физических качеств посредством скандинавской ходьбы	24
4.	Развитие физических качеств, в т.ч.:	
4.1.	Развитие координации движений и ловкости	24
4.2.	Развитие гибкости	24
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр, в т.ч.:	
5.1.	Подвижные игры	22
5.2.	Бадминтон	28
5.3.	Метания мяча в цель	20
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка, в т.ч.:	
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка врача	24
6.2.	Физические упражнения в режиме рабочего дня клинического психолога	24
<b>Всего:</b>		<b>328</b>

#### **4. Организация промежуточной аттестации обучающихся**

4.1. Форма и порядок проведения промежуточной аттестации указаны в п. 3,4 Положения «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Уральский медицинский институт».

4.2. Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет. 6 семестр.

4.3. Перечень практических заданий для проведения промежуточной аттестации:

Таблица – Двигательные тесты и задания, используемые для оценки уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся основного отделения

<b>№ п/п</b>	<b>Двигательные задания</b>
1.	Бег на 100 м
2.	Бег на 500 м (жен.) или на 1000 м (муж.)
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье
5.	Юноши, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
7.	Жизненный индекс
8.	Индекс Скибински
9.	Ортостатическая проба
10.	Индекс кистевой динамометрии

5.4. Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации:

Роль и значение физического воспитания в подготовке медицинских

кадров.

1. Системное и локальное влияние регулярных физических упражнений на организм.

2. Общая характеристика понятий "спорт", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "оздоровительная физическая культура".

3. Общая характеристика структуры и содержания учебных занятий по физической подготовке.

4. Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков.

5. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.

6. Общая характеристика физических упражнений.

7. Общая характеристика естественных циклических локомоций (бег, ходьба).

8. Общая характеристика прыжковых упражнений.

9. Методические особенности использования дыхательных упражнений.

10. Характеристика статических и динамических физических упражнений.

11. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.

12. Роль и значение общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания.

13. Роль и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.

14. Основы дозирования физических упражнений.

15. Количество повторений как элемент дозирования физических упражнений.

16. Длительность выполнения упражнения.

17. Количество упражнений и продолжительность тренировочного занятия.

18. Длительность, количество и характер интервалов отдыха между упражнениями.

19. Общее понятие о физической нагрузке.

20. Основы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.

21. Тренирующий и оздоровительный эффект физической нагрузки.

22. Дозирование физических нагрузок оздоровительной направленности.

23. Внешние признаки реакции организма на выполнение физических упражнений.

24. Дозирование физических нагрузок тренирующей направленности.

25. Оценка физической нагрузки по величине реакции показателей дыхания и кровообращения.
26. Зависимость эффекта упражнений от мощности мышечных сокращений и длительности интервалов отдыха между повторениями упражнений.
27. Оценка состояния организма во время физических упражнений по величине ЧСС.
28. Использование физических упражнений для профилактики умственного утомления.
29. Двигательные способности и методика их развития.
30. Основы методики развития гибкости.
31. Основы методики развития силовых способностей.
32. Основы методики развития скоростных способностей.
33. Основы методики развития выносливости.
34. Методика развития ловкости и координации движений.
35. Контроль физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе физической подготовки.
36. Основы планирования многолетней спортивной подготовки.
37. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.
38. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
39. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.
40. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
41. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.
42. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.
43. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
44. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.
45. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
46. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.
47. Формы учебных и самостоятельных занятий физической культурой.
48. Роль и значение средств физической культуры для поддержания здоровья человека.
49. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии максимальной силы.

50. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии быстроты движений и скоростных способностей.

51. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии гибкости.

52. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития скоростно-силовых способностей.

53. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития анаэробной выносливости.

54. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии аэробной выносливости.

55. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития координационных способностей и ловкости.

56. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипотермии.

57. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипертермии.

58. Состав и дозировка физических упражнений, частота и длительность оздоровительных физкультурных занятий.

59. Оценка и контроль состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в разработке «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине».**

6.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### **7.1. Основная и дополнительная литература**

#### **Основная литература:**

1. Лечебная физическая культура / В. А. Елифанов, А. В. Елифанов - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с.

2. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.

### **7.2. Перечень информационных технологий, используемых при**

## **осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Режим доступа к электронному ресурсу: по личному логину и паролю в электронной библиотеке: ЭБС Консультант студента
2. Система электронного обучения (виртуальная обучающая среда) «Moodle»
3. Федеральный портал Российское образование - <http://www.edu.ru>
4. Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru>
5. Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) - <http://www.femb.ru>
6. Медицинская on-line библиотека Medlib: справочники, энциклопедии, монографии по всем отраслям медицины на русском и английском языках - <http://med-lib.ru>
7. ИС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования - <http://window.edu.ru>
8. Медицинская литература: книги, справочники, учебники - <http://www.booksmed.com>
9. Публикации ВОЗ на русском языке - <https://www.who.int>
10. Digital Doctor Интерактивное интернет-издание для врачей – интернистов и смежных специалистов - <https://digital-doc.ru>
11. Русский медицинский журнал (РМЖ) - <https://www.rmj.ru>

## **Перечень информационных и иных образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса:**

1. Автоматизированная образовательная среда института.
2. Операционная система Ubuntu LTS
3. Офисный пакет «LibreOffice»
4. Firefox

### **7.3 Материально-техническое обеспечение**

Помещение (спортивный зал) представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), предусмотренных программой специалитета, оснащенное оборудованием и техническими средствами обучения: шведская стенка, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, коврики Start lite, маты гимнастические, мячи баскетбольные Jogel jб 700, мячи волейбольные Ronin, мячи волейбольные Jogel, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, скакалка, конус, рулетка, ковер для прыжков в длину.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории института, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда института обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Институт обеспечен необходимым комплектом программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.